

미리 대응 카드

MY SHIELD CARD



싫은 일은 또 올 수 있어요. 미리 적어 두면 그 순간 한 걸음 물러설 수 있어요.

1

이럴 때 불쾌해져요

누가 · 언제 · 어떤 말이나 일

.....

.....

2

그때 내 몸과 마음의 신호

해당하는 것에 동그라미

얼굴이 뜨거워져요

말이 빨라져요

가슴이 답답해요

눈물이 나요

3

한 걸음 물러서기

먼저 할 것에 체크

☐

숨 세 번 크게

☐

물 한 모금

☐

잠깐 자리 뜨기

☐

열까지 세기

4

이렇게 말해 볼래요

「나를 주어로 — 탓하지 않고 바라는 것을

나는 _____ 할 때 _____

_____ 해서, _____ 해 주면 좋겠어.

5

끝나고 나를 토닥이는 법

좋아하는 것 · 기대고 싶은 사람

.....

.....



실제로 써 봤어요

날짜 _____

도움 된 만큼

○○○○○○

다음엔 이렇게

.....

.....



저마다 사정이 있어요. 화가 날수록 한 걸음 물러서 보기.